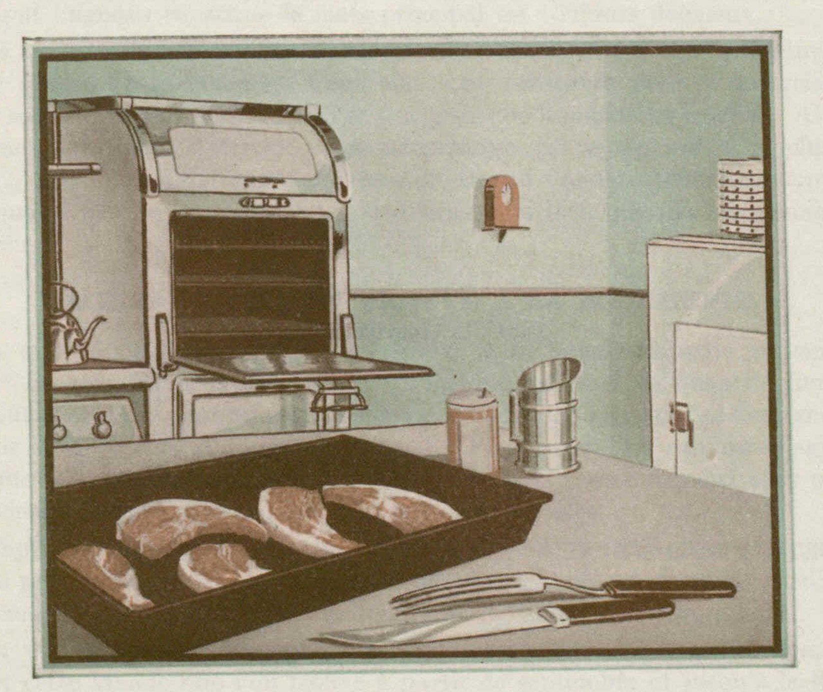
PUBLICATION N° 546 PUBLIÉ EN DÉCEMBRE 1936
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE N° 11 RÉIMPRESSION DU FEUILLET N° 142
DOMINION DU CANADA — MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

VIANDE D'AGNEAU

Choix des morceaux, façon de les apprêter et recettes pour la cuisson



L'agneau est toujours appétissant

SERVICES DE CAMPAGNE — DIVISION DE L'INDUSTRIE ANIMALE



Publié par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture
Ottawa, Canada

Version française
par C. E. MORTUREUX, B.S.A.

QUALITÉ DE LA VIANDE D'AGNEAU

IL n'y a pas de viande plus savoureuse que la viande d'agneau, qui s'apprête de bien des façons différentes, toutes bonnes, et l'agneau devrait être recherché par tous les consommateurs.

Rien ne tente l'appétit autant qu'une côtelette d'agneau, bien apprêtée et bien présentée. Les bouillons et les ragoûts, qui sont nourrissants et faciles à digérer, conviennent tout spécialement pour les enfants et les invalides. Les rôtis, les ragoûts et les côtelettes devraient former une partie régulière du menu de la famille. Cette viande va si bien avec les légumes d'été et d'hiver qu'un repas dont l'agneau constitue le mets principal est toujours délicieux.

Les agneaux canadiens sont élevés principalement en été, sur des pâturages d'herbe tendre et succulente. Ceux qui sont conservés pour le nourrissage d'hiver sont engraissés avec du foin et des grains de la meilleure qualité. Grâce aux bonnes pratiques d'élevage et de nourrissage qui se répandent de plus en plus, il se produit une quantité sans cesse croissante d'agneau tendre, savoureux, fort apprécié par les touristes et les visiteurs, aussi bien que par les ménagères canadiennes.

L'AGNEAU QUE L'ON TROUVE À LA BOUCHERIE

La qualité de l'agneau que l'on trouve à la boucherie varie suivant la saison. Le très jeune agneau, offert à l'époque de Noël en quantité limitée, a un goût délicat qui vaut celui des meilleures volailles. La majorité des agneaux précoces sont vendus pour le commerce de Pâques, et l'on sait que l'agneau de Pâques est l'une des meilleures viandes connues. Les morceaux sont petits et conviennent parfaitement pour des occasions spéciales.

L'approvisionnement de jeune viande d'agneau va sans cesse en augmentant au printemps et au commencement de l'été. L'agneau de juillet et d'août est encore du «jeune agneau» très tendre et de toute première qualité.

La viande acquiert un goût spécial à mesure que les agneaux avancent en âge; cette viande que l'on trouve à partir de septembre et jusqu'à la fin de novembre, se vend à un prix très raisonnable.

A partir de décembre et jusqu'à la fin d'avril, la viande fraîche d'agneau provient d'agneaux qui ont été nourris au grain, et spécialement engraissés pour le commerce d'hiver. Les morceaux sont généralement un peu plus épais que ceux des agneaux d'été et d'automne, et la viande est d'excellente qualité pour la consommation en hiver.

L'approvisionnement d'agneau frais est assez restreint en hiver, mais la viande d'agneau frigorifiée conserve sa qualité mieux que tout autre viande. En automne, lorsqu'un grand nombre d'agneaux sont offerts sur le marché, on entrepose généralement le surplus pour l'hiver. Sans être tout à fait l'égal de l'agneau fraîchement abattu, l'agneau gelé est encore d'excellente qualité, et coûte presque toujours moins cher que la viande fraîche.

Il se vendait autrefois au Canada beaucoup d'agneau importé qui venait de très loin et restait par conséquent beaucoup plus longtemps en entrepôt que l'agneau canadien. Les nombreuses manutentions que cette viande importée subit, la durée de l'expédition et le long entreposage, lui enlèvent beaucoup de son goût et elle est généralement loin de valoir la viande d'agneau produite au Canada même.

En général, la qualité des viandes de tous genres varie suivant la souche des animaux dont elles proviennent et le soin avec lequel ceux-ci ont été nourris. L'agneau ne fait pas exception à la règle, et la ménagère qui désire avoir de la viande d'agneau de bonne qualité, devrait s'attacher à en connaître les caractères.

CARACTÈRES DE L'AGNEAU DE BONNE QUALITÉ

Les agneaux précoces d'hiver et les «agneaux de Pâques» sont nourris au lait exclusivement; la pièce (l'animal abattu, habillé ou «paré», c'est-à-dire dépouillé et vidé) pèse généralement peu; les morceaux sont donc petits et la viande est d'une très bonne qualité. Les os, très tendres, sont d'une couleur rose vif. Les agneaux de ce genre ne portent pas en général beaucoup de graisse.

Le poids idéal d'un agneau paré est d'environ 38 livres. On peut cependant trouver de bons agneaux dont le poids varie de 35 livres à 50 livres. La viande a un grain fin, elle est ferme et elle est recouverte d'une couche de graisse qui lui donne le fini désiré. Les os, relativement petits et tendres, ont une nuance nettement rougeâtre. La viande est juteuse et tendre dans tous les morceaux.

La viande des agneaux engraissés en hiver a une texture un peu plus ferme; elle porte souvent un peu plus de fini, les os sont un peu plus durs. Les agneaux bien engraissés de ce genre produisent une viande de très haute qualité.

La viande d'agneau de qualité médiocre ou inférieure est un peu sèche; celle qui provient d'animaux trop jeunes et insuffisamment engraissés, est souvent un peu molle. D'autre part, les agneaux trop gras ne valent pas les autres et l'emploi de leur viande ne va pas sans perte.

COMMENT DISTINGUER L'AGNEAU DU MOUTON

Lorsque l'agneau arrive à l'âge d'un an environ, la viande prend les caractères du mouton adulte. La viande de jeune mouton est d'une très bonne qualité, et mérite d'être plus appréciée qu'elle ne l'est au Canada. Elle se distingue de l'agneau par la couleur; les os sont aussi plus pâles et plus durs. Elle est généralement un peu plus grasse que l'agneau de bonne qualité. Un bon mouton «paré» pèse de 60 à 75 livres; les morceaux de mouton sont donc plus lourds que ceux d'agneau.

DESCRIPTION GÉNÉRALE D'UN AGNEAU ABATTU

D'apparence générale, un bon agneau à l'étal a un aspect trapu, bien arrondi; la chair est profonde et les contours sont lisses et bien garnis, faisant un ensemble agréable à voir. Une coupe en travers présente un bon mélange de maigre et de gras, c'est-à-dire une viande bien «persillée». Les morceaux qui viennent d'une bête très longue et étroite n'ont pas la même qualité, et on fera bien de les éviter.

EMPLOIS DE LA VIANDE D'AGNEAU

Au Canada les coupes de gros se composent généralement des quartiers de derrière, du dos, du flanc et du devant.

Pour la vente au détail, les quartiers de derrière sont divisés en deux gigots d'agneau, le dos en côtes et en filet (*loin*); le devant est désossé et roulé ou divisé en plusieurs morceaux, épaule, poitrine, cou et manche d'épaule (*shank*).

Le gigot d'agneau est essentiellement un morceau pour rôtir, mais on peut aussi le faire bouillir, ou le couper en tranches et le faire griller.

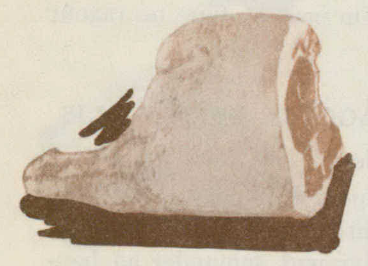
Les côtes et le filet (*loin*) sont employés pour faire des rôtis ou des côtelettes; ce sont des morceaux délicats et d'un goût délicieux. Les côtelettes d'agneau sont très utiles pour la ménagère, qui désire de la viande facile à apprêter.

Le devant peut être désossé, roulé et rôti, ou coupé en morceaux plus petits et converti en ragoûts, casseroles, rôtis d'épaule et soupes. Les tranches d'épaule sont des morceaux très économiques.

Le flanc peut être employé pour faire des ragoûts ou pour braiser, et il est spécialement utile pour faire du bouillon.

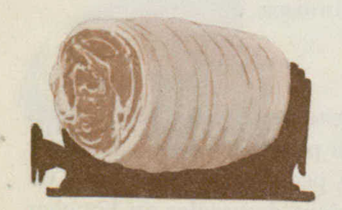
Pour une description complète des espèces et des poids des morceaux, voir le tableau spécial.

RÔTIS



Gigot d'agneau

Le gigot d'agneau est un morceau très apprécié. Il contient toute une richesse de viande maigre mais succulente, qui a beaucoup de goût et de saveur. Il se découpe très bien et peut être servi pour toutes les occasions. Ce rôti est très économique parce qu'il n'y a que très peu de perte. Le morceau peut aussi être braisé ou bouilli.



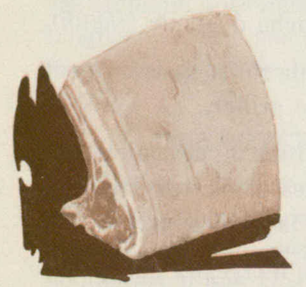
Devant roulé

Ce rôti a l'avantage d'être sans os et il est facile à découper. Le boucher roule toujours le devant quand on le lui demande. Le morceau a un aspect agréable; c'est une viande très savoureuse et économique si l'on tient compte de la qualité.



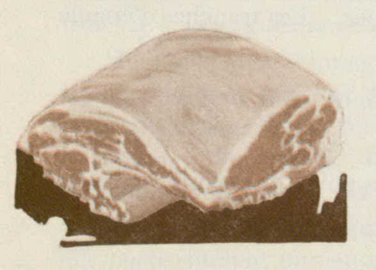
Filet (loin)

Pour la ménagère qui donne de petits dîners et désire servir un bon morceau, le rôti de filet convient tout spécialement. C'est l'un des morceaux les plus chers, mais il excelle par la qualité et la succulence.



Côte

Pour la ménagère qui désire un morceau satisfaisant, à prix un peu plus bas, le rôti de côte peut être recommandé pour toutes les occasions. Une sauce en rehausse encore la valeur.



Épaule

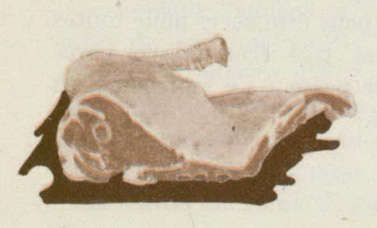
C'est là l'un des rôtis les plus économiques. Il contient quelques-unes des côtes ainsi que l'omoplate. La viande est de bonne qualité et très savoureuse. Servie avec une sauce, elle est très appétissante.



Manche d'épaule

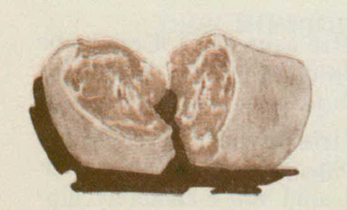
Ce morceau fait un petit rôti. Il est bon marché mais il contient suffisamment de viande maigre pour avoir une bonne valeur. On peut en faire un ragoût ou le braiser.

MORCEAUX POUR RAGOÛTS ET BOUILLIS



Poitrine et manche d'épaule

Ce morceau convient pour faire des ragoûts ou pour faire bouillir. Il contient l'os de la jambe de devant. Les acheteurs devraient demander au boucher de rompre les os pour qu'ils puissent plus facilement faire un ragoût. La poitrine d'agneau peut également se faire frire ou braiser.



Cou

C'est là un autre morceau pour ragoûts que l'on peut toujours acheter à bas prix. Ce morceau porte de la viande qui est idéale pour la préparation d'un ragoût ou d'un bouilli. Il faut demander au boucher de rompre les jointures pour que la cuisson puisse se faire plus facilement.



Morceaux de flanc

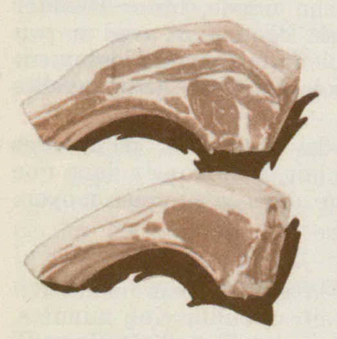
Ces morceaux sont toujours employés pour faire des ragoûts. Il n'y a presque pas de perte et le prix est bas par comparaison aux autres parties d'agneau.

POUR FAIRE GRILLER OU FRIRE



Tranches de filet (loin)

Ce morceau contient la meilleure qualité de viande d'agneau; il n'y a pas de côtes. Lorsque les tranches sont de bonne qualité, elles présentent une bonne proportion de viande maigre. Il faut demander au boucher de les couper de l'épaisseur que l'on désire. Les tranches de filet conviennent très bien pour les occasions spéciales.



Tranches de côtes ou "côtelettes"

Ce sont là les côtelettes régulières. On les coupe de façon que chaque morceau comprenne une côte. On peut les préparer simples ou recouvertes d'une chapelure de pain, etc. Elles sont de différentes grosseurs, suivant le poids de l'animal.



Tranches d'épaule

Ces tranches sont coupées dans l'épaule et contiennent un morceau de l'omoplate. Elles n'ont pas la qualité des tranches de filet ou de côtes, mais elles font cependant un morceau très acceptable.

Tranche de gigot

Les tranches coupées dans le centre du gigot sont très bonnes pour faire griller ou frire et peuvent être servies au lieu de côtelettes. Il faudra demander au boucher de les couper de l'épaisseur désirée.

MODES DE CUISSON DE L'AGNEAU

Le mode de cuisson dépend du morceau; on a toujours un produit tendre, d'un bon goût si la viande est bien préparée et bien cuite.

Voici les modes de cuisson recommandés:

Pour faire rôtir

Enlevez la coiffe (graisse qui enveloppe parfois le gigot d'agneau), essuyez la viande avec un linge humide et enlevez tout excès de graisse. Saupoudrez de sel, de poivre et de farine, et mettez sur le gril dans la rôtissoire. Donnez 20 minutes par livre; faites cuire à 500° F. pendant 15 minutes et finissez la cuisson à une température de 350° à 400° F. Il n'est pas nécessaire d'arroser ni d'ajouter de l'eau.

Cuisson sur le gril

Enlevez l'excès de graisse; graissez le gril avec un peu de la graisse, faites saisir, puis retournez souvent jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Assaisonnez.

Viande grillée dans la poêle (ce que l'on appelle généralement frire)

Premier moyen.—Enlevez l'excès de graisse de la viande, faites chauffer la poêle jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Frottez-la légèrement avec un peu de graisse. Faites saisir la viande des deux côtés, puis faites-la cuire lentement en la retournant souvent. Dressez les côtelettes sur le petit côté pour qu'elles brunissent. Assaisonnez.

Deuxième moyen.—Enlevez l'excès de graisse des côtelettes, plongez-les dans de la farine. puis dans des œufs battus ou du lait, puis roulez dans une chapelure (miettes de pain sèches). Finissez comme dans le premier moyen.

Pour faire bouillir

Mettez la viande dans une marmite et recouvrez-la avec de l'eau bouillante. Chauffez rapidement jusqu'au point d'ébullition et faites bouillir cinq minutes. Ralentissez le feu et faites mijoter juste au-dessous du point d'ébullition jusqu'à ce que la viande soit tendre. Si l'eau bouillonne, c'est qu'elle est trop chaude. On peut se servir pour cela de la marmite norvégienne (fourneau sans feu).

Ragoût

Coupez la viande en petits morceaux. Mettez ces morceaux dans de l'eau froide, faites chauffer graduellement jusqu'au point d'ébullition et faites bouillir cinq minutes. Ralentissez le feu et faites cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre. On peut ajouter des légumes.

NOTE.—Toute la viande ou une partie de la viande peut être brunie dans la poêle à frire avant d'être mise dans l'eau.

LONGUEUR DE TEMPS NÉCESSAIRE POUR LA CUISSON

Pour rôtir—20 minutes par livre; rôti de 5 livres, 1 heure 45 minutes.

Pour griller au gril—Côtelettes françaises, 10 minutes; côtelettes anglaises, 15 minutes.

Pour griller dans la poêle—Côtelettes françaises, 14 minutes.

Pour bouillir—25 minutes par livre; morceau de 5 livres, 2 heures, feu modéré.

Ragoût—25 minutes par livre; morceau de 5 livres, 2 heures, feu modéré.

La viande de mouton exige de un quart à moitié plus longtemps.

RECETTES POUR LA CUISSON DE L'AGNEAU

Gigot d'agneau rôti

Prenez un gigot d'agneau pesant de 5 à 6 livres. Essuyez la viande avec un linge humide, et frottez la surface avec $\frac{3}{4}$ cuiller à thé de sel, $\frac{1}{8}$ c. à thé de poivre et 2 c. à soupe de farine. On peut placer des tranches de bacon sur le dessus du rôti si la viande est très maigre. Placez la viande sur un gril, la peau par-dessous, dans une rôtissoire sans couvercle et sans eau. Mettez la rôtissoire dans un four chaud (500 degrés F.) et faites saisir la viande pendant trente minutes. Réduisez la température à 350 degrés F. et faites cuire à cette température jusqu'à ce que la viande soit tendre. Donnez 20 à 25 minutes par livre. Enlevez la viande de la rôtissoire dès qu'elle est cuite. Enlevez aussi toute la graisse sauf deux cuillerées à soupe. Faites brunir deux cuillers à soupe de farine dans cette graisse, ajoutez une tasse et demie d'eau bouillante et agitez constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Faites cuire pendant deux minutes. Assaisonnez avec du sel, des feuilles de menthe et du cresson finement hachés et un peu de jus de citron.

Devant d'agneau roulé, rôti

Essuyez le rôti et saupoudrez du sel et du poivre sur la surface. Placez sur un gril dans la rôtissoire et mettez dans un four chaud (500 degrés F.). Faites brunir ou saisir pendant 30 minutes. Ajoutez une tasse d'eau et continuez à faire rôtir à 350 degrés F. Si l'on désire plus d'assaisonnement, ajouter deux petites carottes, deux oignons et du céleri (haché fin). Servez avec la sauce venant de la rôtissoire. Décorez le plat avec du persil.

Agneau rôti avec légumes à la braise

Lavez et épluchez les pommes de terre, faites-les bouillir dix minutes, égouttez et mettez dans la casserole où rôtit la viande. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles, et arrosez-les avec la graisse dans la casserole. Lorsque la viande et les pommes de terre sont cuites, assaisonnez et servez chaud avec une sauce à la menthe ou au persil et des pois verts cuits.

Mouton rôti aux fèves à la Bretonne

Préparez le rôti pour le four, faites quatre incisions ou plus avec une fourchette, placez dans chaque incision un clou de girofle entier, faites rôtir.

Faites cuire la quantité désirée de fèves vertes écossées. Faites frire pendant cinq minutes une demi-livre d'oignons finement hachés (ou la quantité désirée). Ajoutez de la farine puis du lait ou de l'eau pour faire une sauce, et faites cuire pendant quinze minutes. Enlevez l'eau des fèves et ajoutez la sauce d'oignons. Servez avec le mouton et des tomates en tranches.

Agneau bouilli à l'anglaise

Apprêtez l'agneau et faites-le bouillir suivant les instructions. Lorsqu'il est à moitié cuit, ajoutez des carottes (entières ou en tranches) des choux coupés en quartiers, en huitièmes, ou plus petits et des navets en tranches. Assaisonnez lorsque l'agneau est presque cuit et servez chaud. On peut épaissir le liquide.

Côtelettes de mouton ou d'agneau à la campagnarde

Faites griller dans une poêle de 6 à 10 côtelettes pendant deux minutes. Préparez 2 tasses de pois verts, 2 tasses de fèves en cosses, trois tomates (tranchées) et de 4 à 6 pommes de terre (tranchées). Mettez les côtelettes dans une casserole, ajoutez les légumes, des assaisonnements et suffisamment d'eau bouillante ou de bouillon pour empêcher que la viande ne brûle. Recouvrez et faites cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez chaud.

Côtelettes de mouton ou d'agneau, Champsvallons (genre Ontario)

Faites griller dans une poêle de 6 à 10 côtelettes pendant deux minutes. Préparez les oignons (en tranches) et des pommes de terre (en tranches ou en dés). Mettez les côtelettes dans une casserole, ajoutez les légumes, les assaisonnements et suffisamment d'eau bouillante ou de bouillon pour empêcher de brûler. Recouvrez et faites cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez chaud.

Agneau en casserole

On peut préparer de cette façon n'importe quelle partie de l'agneau ou du mouton.

Faites saisir la viande dans une poêle chaude. Mettez-la dans une casserole recouverte, ajoutez une petite quantité d'eau bouillante, recouvrez hermétiquement et faites cuire lentement au four. Lorsque la viande est à moitié cuite, assaisonnez, ajoutez des oignons coupés en tranches et des pommes de terre coupées en tranches ou en dés. Ajoutez assez d'eau pour empêcher que le rôti ne brûle et faites cuire jusqu'à ce que les légumes et la viande soient tendres. Servez à même la casserole.

Épaule d'agneau farcie

1 épaule d'agneau
2 c. à soupe d'oignon haché
3 c. à soupe de graisse à cuisson
2 tasses de miettes de pain molles
1 c. à thé de menthe hachée
1 c. à soupe de feuilles de céleri hachées
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
$\frac{1}{8}$ c. à thé de poivre.

Faites enlever l'omoplate, ce qui laisse un vide pour la farce. Essuyez la viande, faites frire l'oignon dans la graisse, ajoutez les miettes de pain, la menthe, les feuilles de céleri, le sel et le poivre et mélangez parfaitement. Remplissez le vide avec ce mélange et faites rôtir.

Ragoût de mouton ou d'agneau (à l'irlandaise)

4 livres de viande,
12 pommes de terre (grosseur moyenne),
5 oignons (grosseur moyenne),
5 carottes (grosseur moyenne),
Assaisonnements.

Coupez la viande en carrés de deux pouces, placez dans de l'eau froide et chauffez graduellement jusqu'au point d'ébullition; laissez mijoter pendant une heure, puis ajoutez les légumes (coupés de la dimension désirée) et assaisonnez. Faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit cuite, enlevez la viande et les légumes, épaississez le liquide et servez.

Note.—On peut enlever la viande, faire une purée de légumes dans le liquide et servir sur la viande.

Ragoût de mouton ou d'agneau à la française

Coupez la viande en carrés de deux pouces, roulez dans de la farine assaisonnée et faites brunir dans une poêle chaude ou dans une marmite. Ajoutez de l'eau bouillante pour recouvrir et faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit à moitié cuite. Ajoutez des navets, des carottes, des pommes de terre et des oignons en tranches, des pois et des fèves. Faites mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Bouillon de mouton

3 livres de mouton (du collet ou de la jambe),
2 pintes d'eau froide,
1 cuillerée à thé de sel.
Poivre,
3 cuillerées à soupe de riz ou,
3 cuillerées à soupe d'orge.

Enlevez la peau et la graisse, coupez la viande en petits morceaux, mettez-la dans une marmite et recouvrez-la d'eau froide. Faites chauffer graduellement jusqu'au point d'ébullition, ajoutez le sel et le poivre, et laissez mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre; passez et enlevez la graisse. Faites réchauffer au point d'ébullition, ajoutez le riz ou l'orge et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Note.—On peut ajouter les légumes coupés en tranches et l'orge lorsque la viande est à moitié cuite et servir le mélange non passé.

Hachis d'agneau (à l'anglaise)

Fait avec des restes d'agneau ou de mouton. Hachez les restes d'agneau ou de mouton en cubes ou faites-les passer par un hachoir, ajoutez des quantités égales de pommes de terre (coupées en cubes, mises en purée ou passées par le hachoir) et une petite quantité d'oignons hachés. Faites réchauffer le mélange de viande dans une sauce faite de graisse, de farine, de lait et assaisonnée. Servez chaud.

Langue d'agneau ou de mouton à la florentine

Mettez cinq langues ou plus d'agneaux ou de moutons dans une chaudière, recouvrez d'eau bouillante et faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Sortez les langues de l'eau, enlevez-en la peau; mettez-les dans une casserole profonde, soupoudrez-les de sel et de poivre, entourez d'une pinte d'épinards, de pois ou de fèves, couvrez d'eau bouillante, mettez un couvercle et faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez sur un plat avec une sauce épaisse.

Foie d'agneau frit avec bacon

Coupez des tranches de foie d'agneau d'un demi-pouce d'épaisseur. Essuyez, si c'est nécessaire, saupoudrez de sel et de poivre, saupoudrez de farine et faites frire à la poêle dans de la graisse de bacon. Servez avec du bacon.

Ragoût de cœurs (à l'écossaise)

Faites mijoter des cœurs de moutons et d'agneaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Enlevez-les et coupez-les en carrés de 2 pouces. Coupez des oignons en tranches, faites-les frire dans de la graisse à cuire pendant cinq minutes, ajoutez les cœurs et les pommes de terre coupées de la même grosseur que les cœurs. Couvrez avec de l'eau bouillante et faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles. Epaississez le liquide et servez chaud.

Tarte à la bergère (Sheppard's pie)

Hachez de l'agneau cuit et froid et humectez d'un résidu de sauce; assaisonnez fortement. Recouvrez le fond et les côtés d'une casserole de pommes de terre en purée; mettez la viande et recouvrez d'une purée de pommes de terre. Faites cuire dans un four chaud (400° F.) pendant 20 minutes.

Agneau cuit en casserole

3 tasses d'agneau cuit
1 cuiller à soupe de graisse culinaire
1 tasse de carottes cuites
1 tasse de pommes de terre cuites
8 petits oignons cuits
Résidu de sauce

Coupez la viande en dés et faites brunir dans de la graisse. Coupez les légumes en dés. Mettez la viande dans la casserole, ajoutez les légumes, la sauce et suffisamment d'eau chaude pour humecter. Assaisonnez de sel et de poivre. Recouvrez et faites cuire dans un four chaud (400° F.) pendant 20 minutes.

PARTIES COMESTIBLES DE L'AGNEAU

L'agneau fournit un certain nombre de parties comestibles peu coûteuses qui, lorsqu'elles sont cuites, font de délicieuses combinaisons, très bonnes pour varier le menu.

Voici des recommandations au sujet de l'emploi de ces parties:

Cervelle: Fait une excellente omelette; on peut aussi la brouiller, en faire une crème ou la faire frire.

Amourettes: On doit toujours les faire frire.

Cœur: Cette partie fait un mets délicieux lorsqu'elle est farcie et cuite au four, à la braise ou en ragoût.

Rognons: On peut les faire cuire au gril, les faire bouillir ou en faire des ragoûts. Faites cuire à une température modérée.

Foie: On peut le préparer de différentes façons, mais on le fait généralement frire avec du bacon.

Langue: La gelée de langue d'agneau convient très bien pour servir froid. Faites cuire à une température modérée.

CONDIMENTS POUR LE MOUTON ET L'AGNEAU

Servez de la sauce à la menthe avec de l'agneau rôti (chaud ou froid).
Servez de la gelée de gadelles avec du mouton rôti froid.
Servez de la sauce aux câpres et des fruits assaisonnés avec de l'agneau et du mouton bouillis (chaud).

ATTESTATIONS

Les modes de cuisson et les recettes qui précèdent ont été approuvés par Madame W. A. Maw, qui faisait autrefois partie du personnel de l'école de science ménagère, collège Macdonald, Québec.

Nous tenons à reconnaître l'aide que nous a prêtée dans la préparation de ce bulletin, M. S. E. Todd, du Conseil industriel des Salaisons canadiennes, Toronto, Ont.

IMPRIMÉ PAR J. O. PATENAUDE, O.S.I., IMPRIMEUR DE SA MAJESTÉ LE ROI, 1936